



愛惜自己的身體健康應從日常生活做起，如：均衡飲食、規律運動、不熬夜、不吸菸、不酗酒、不吸毒、注意交通安全，並學會與生命中各種情境相處，才能給自己帶來平安、健康、快樂與幸福。

## 【健康生活】

### ※良好生活習慣

- ◇ 規律睡眠，每晚睡眠 7-8 小時；不熬夜
- ◇ 規律運動，每週運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳每分鐘達 130 下
- ◇ 有效處理緊張和壓力
- ◇ 不要吸煙
- ◇ 盡量保持運動和健康飲食

### ※健康飲食

- 健康飲食三原則—衛生、均衡、適量
- 四少一多
  - 少油炸、少鹽、少糖、少肥肉、多蔬果
- 均衡攝食各類食物
- 三餐以五穀為主食，多吃高纖維食物
- 每餐必吃五蔬果
- 多喝白開水 2000~3000cc/日，少喝含糖飲料

## 【拒絕菸、毒-天龍八不】

全民愛健康 反毒篇2

### 拒毒八招

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部 資深藥師 葉蔚榮藥師

- 1. 堅持拒絕法**  
不
- 2. 告知理由法**  
吸毒是違法的耶
- 3. 自我解嘲法**  
我不敢啦！
- 4. 遠離現場法**  
我身體不舒服，先走囉！
- 5. 友誼勸服法**  
朋友一場，最好不要試啦
- 6. 轉移話題法**  
這影片超好笑耶，你要不要看
- 7. 反說服法**  
吸毒可能要終身穿尿布，不好吧
- 8. 反激將法**  
別激我，我自己說了才算！

健談 havemary.com

## 健康生活撇步

- ✓ 工作與休閒保持平衡
- ✓ 規律的運動
- ✓ 均衡的飲食
- ✓ 良好的人際關係
- ✓ 適宜的工作環境
- ✓ 避免吸菸酗酒

# 愛自己 就從健康開始

## 【你過勞了嗎?】

歐美青少年平均每天睡 9 小時，台灣卻不到 7 小時。台灣孩子的競爭力竟然就從睡不夠、壓力大、腦力不支而先輸掉了。

### ※過勞的症狀

- ◆ 經常感到疲倦，健忘
- ◆ 肩頸部強直發麻
- ◆ 因為疲勞和苦悶失眠
- ◆ 為小事煩躁和生氣
- ◆ 經常頭痛、胸悶
- ◆ 體重突然變化大
- ◆ 人際關係突然變壞

### ※改善過勞的方法

- ◆ 增加攝取富含高纖維的食物
- ◆ 均衡飲食並適時的補充維他命，可減輕疲勞、促進體能恢復及幫助代謝
- ◆ 適當運動，可促進體能、增加耐力，並改善睡眠品質，消除精神緊張；具有較高的自尊及正向想法；可以使自己清醒而有能力；減少憂鬱和焦慮等負面情緒
- ◆ 藉由運動宣洩壓力，促使「腦內啡」分泌，使情緒穩定
- ◆ 運動增加能成功的信念

## 【養成好習慣，脊椎不受傷】

低頭族長時間看手機，錯誤姿勢會造成脊椎長骨刺，還有脖子、肩頸僵硬、下背痛、胸悶、頭暈、緊張性頭痛等症狀。

### ※預防及治療

- ★ 建議避免長時間固定姿勢
- ★ 坐姿身體盡量靠著椅背或是牆壁避免駝背和低頭
- ★ 常做伸懶腰的動作，同時深呼吸打開胸廓舒緩緊繃的肌肉
- ★ 如果症狀仍無法減輕，務必要找醫師詳細檢查

資料來源：衛生福利部國民健康署、台北市政府衛生局、照顧線上網站、康健雜誌網站

